



¿QUÉ SON?

Col rizada, acelgas, "collard greens", hojas de remolacha, hojas de mostaza y mucho más!

¿CÓMO ES EL SABOR?

Algunas hojas verdes son suaves con un sabor natural, mientras que otras pueden ser ligeramente amargas o incluso picantes.

¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija hojas verdes que sean frescas, llenas y que tengan un vibrante color verde oscuro. Las hojas verdes están disponibles durante todo el año en el supermercado. La disponibilidad local varía, pero la mayoría de las hojas verdes para cocinar abundan localmente desde Junio hasta al menos Octubre.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Guarde las hojas verdes en una bolsa plástica con el aire retirado. Guarde en la parte más fría del refrigerador.

¿CÓMO LAS PREPARO?

- Enjuague con agua fría para eliminar la suciedad.
- Doble la hoja por la mitad, acuéstela en la tabla de cortar y corte a lo largo del tallo para separar el tallo de la hoja.
- Apile unas pocas hojas una encima de la otra y luego córtelas.
- Los tallos de acelga y remolacha son tiernos y sabrosos. Córtelos y cocínelos un poco más que las hojas.

Agregue hojas o tallos picados a una **sopa** para obtener más sabor y nutrientes, use algunas piezas crudas para la base de una **ensalada**, agregue a un **batido**, cocine en una sartén para una deliciosa **guarnición**...¡y mucho más! Todas estas verduras se pueden sustituir por **espinacas** en CUALQUIER receta.

ENSALADA DE COL RIZADA

Ingredientes:

- 8 hojas de col rizada, lavadas
- 2 cucharadas jugo de limón (o jugo de medio limón)
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 2 cucharadas aceite de olive
- ¼ cucharadita sal
- ½ cebolla mediana, picada
- 2 cucharadas queso parmesano rallado
- ½ taza nueces picadas (opcional)

Preparación:

1. Detenga cada tallo de col rizada con una mano. Con la otra mano, jale del tallo para quitar las hojas. Tire los tallos a la basura.
2. Junte las hojas en una tabla de cortar. Corte la col rizada en tiras pequeñas.
3. Mezcle el limón, ajo, aceite de oliva y la sal en un tazón grande. Añada la col rizada y cebolla y mezcle bien.
4. Rocíe la ensalada con el queso y las nueces, si las está usando. ¡Disfrute!

Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.

Community Nutrition Education RI

RISNPEd

URI Nutrition

URI_Nutrition_Ed

CONSEJO DE COCINA!

Para congelar las hojas verdes, primero lávelas y retire los tallos. Luego, corte las hojas, guárdelas en una bolsa sellada y guárdelas en el congelador.